

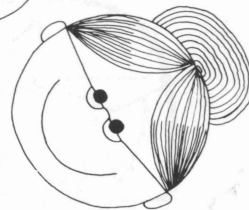
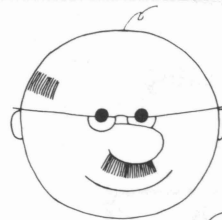
DEC 19 1974

NP

10M

# Seniors Think About...

## FOOD GUIDE



EACH DAY . . .

CHOOSE FOODS FROM THESE FOUR GROUPS



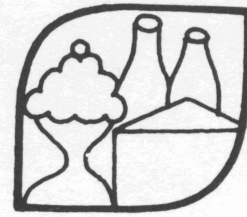
4  
Servings



4  
Servings



2  
Servings



2  
Servings

#### FRUITS & VEGETABLES

Dark green  
leafy

Deep yellow

Citrus

All others

#### BREADS & CEREALS

Breads

Cereals

Crackers

Macaroni

Tortillas

Flour

#### MEATS

Beef

Pork

Poultry

Fish

Eggs

Beans & nuts

#### MILK

Milk

Cheese

Ice cream

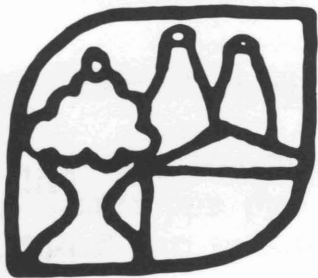
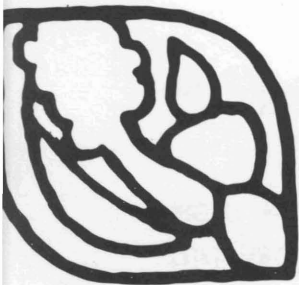
Each day our food should supply us with many different nutrients. The Daily Food Guide will help you choose foods that give you the nutrients you need each day. Choose foods from each group when planning meals.

#### OTHER FOODS

Coffee, tea, soft drinks, butter, fats and oils are in this group. Use butter, fats and oils to help prepare other foods and add variety to a meal. Try to use some vegetable oils among the fats you use.

Try a banana for a quick snack from the FRUIT & VEGETABLE group.

- Plan meals and snacks so you get all the servings you need from each food group each day.
- Choose a variety of foods from each food group.
- Add other foods to round-out meals and meet calorie and nutrient needs.



Prepared by Karen Walker  
Former Extension foods and nutrition specialist  
The Texas A&M University System

*Educational programs conducted by the Texas Agricultural Extension Service serve people of all ages regardless of socio-economic levels, race, color, sex, religion or national origin.*

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics,  
The Texas A&M University System and the United States Department  
of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts  
of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.  
10M—10-74, Reprint

F&N 5

CADA DIA....

ESCOJA ALIMENTOS DE ESTOS CUATRO GRUPOS



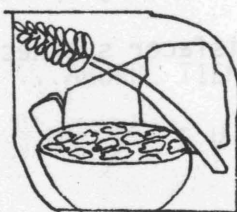
4 PORCIONES  
FRUTAS Y  
VEGETALES

Vegetales verdes

Amarillos

Cítricos

Otros



4 PORCIONES  
PAN Y  
CEREALES

Pan

Cereales

Galletas

Macarrones

Tortillas

Harina



2 PORCIONES  
CARNE

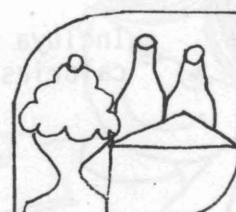
Res

Puerco

Aves

Pescado

Huevos

Frijoles y  
nueces

2 PORCIONES  
LECHE

Leche

Queso

Nieve

Diariamente, nuestros alimentos nos suministran con muchos nutrientes diferentes. La Guía Diaria de Alimentos le ayudará a elegir esos alimentos que nos proporcionan los nutrientes necesarios. Elija alimentos de cada grupo cuando esté planeando la comida.

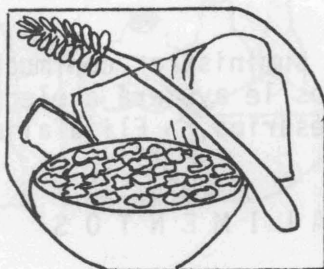
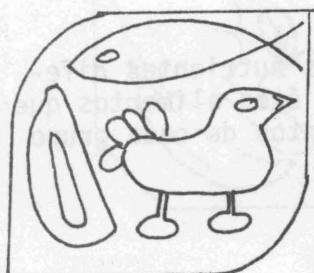
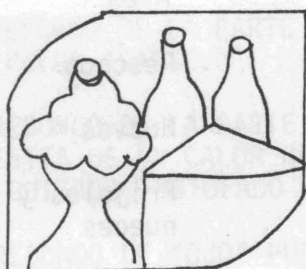
#### OTROS ALIMENTOS

Están incluidos en este grupo el café, té, refrescos, mantequilla, grasas y aceites. Use mantequilla, grasas y aceites como ayuda en la preparación de otros alimentos y para dar variedad a la comida. Trate de usar algunos aceites vegetales entre las grasas que usa.

Pruebe un plátano como bocadillo rápido del grupo de Frutas y Vegetales.



- Planee las comidas y meriendas diarias de manera que usted obtenga todas las porciones necesarias de cada grupo de alimentos.
- Elija una variedad de alimentos de cada grupo.
- Incluya otros alimentos para satisfacer sus necesidades nutritivas y de calorías.



Esta publicación fue preparada por Karen Walker, ex-especialista de Extensión en alimentos y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M.

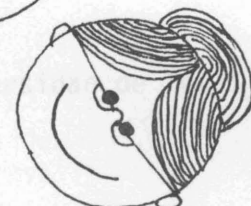
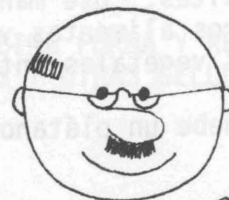
Los programas educativos dirigidos por el Servicio de Extensión Agrícola de Texas, sirven a la gente de todas las edades, sin importar el nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión u origen nacional.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914 as amended, and June 30, 1914. 10 M-1-80, Reprint

L-1211s

PERSONAS DE EDAD, PIENSEN ACERCA DE. . .

GUÍA ALIMENTICIA



Servicio de Extensión Agrícola de Texas • Sistema de la Universidad de Texas A&M • Daniel C. Pfannstiel, Director • College Station, Texas